**ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЯХ ДЕТСКОГО САДА**

**Подготовила Дюлай А.К.**

В настоящее время, окружающая нас среда наполнена факторами, которые неблагоприятно влияют на состояние здоровья всех людей, поэтому одной из наиболее важных и глобальных проблем всего человечества является сохранение здорового поколения людей, а значит, сохранение здоровья детей.

Вырастить здорового ребенка – это самая главная задача не только для родителей, но и для педагогов. Для эффективного решения данной проблемы в последнее время огромное значение уделяется здоровьесберегающим технологиям, которые широко используются как в дошкольных, так и в школьных организациях. Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов воспитательной и образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в дошкольных и школьных учреждениях, для укрепления и сохранения здоровья. Хочу поделиться своими методами и

приемами, которые я использую в своей работе с детьми в дошкольном учреждении, ведь именно в дошкольном возрасте ребенку прививаются нормы и принципы здоровьесбережения. В своей работе я использую как традиционные, так и нетрадиционные методы: массаж и самомассаж;

дыхательную гимнастику; профилактику плоскостопия; зрительную гимнастику. На мой взгляд, эти методы являются доступными и благоприятно влияют на сбережение здоровья ребенка, а главное, способствуют пониманию детьми необходимости сохранения своего здоровья самостоятельно. Все упражнения воспринимаются детьми, как игра, но систематическое их выполнение приводит к положительным результатам, благотворно сказывается на состоянии организма детей в целом. «Точечный самомассаж» является отличной профилактикой простудных и других заболеваний, которым подвержены в большей степени именно дети

дошкольного возраста. Выполняя в игровой форме несложные упражнения, дети повышают свой жизненный тонус, а так же чувствуют уверенность в том, что сами могут помочь своему здоровью. Игровой самомассаж – это нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам, он является основой закаливания и оздоровления детского организма. А если выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, то дети получают и радость, и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. «Дыхательная гимнастика» является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. Особенно полезны дыхательные упражнения детям, страдающим частыми простудными заболеваниями, бронхитами, бронхиальной астмой. Главной задачей при выполнении дыхательных упражнений является для нас научить ребенка правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выдоха, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме. Другие упражнения наоборот подразумевают быстрое поверхностное дыхание. Занятия дыхательной гимнастикой с детьми так же проходят в развлекательной игровой форме под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом. Особенно полезны такие занятия в теплое время года на улице, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то предварительно нужно проветрить комнату. «Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста» способствуют укреплению и повышению тонуса мышц свода стопы, что в дальнейшем ведет к правильной осанке ребенка. Такие упражнения хорошо включать в комплекс гимнастики после сна, а также в физкультминутки. Чтобы повысить интерес детей к выполнению, нужно проводить упражнения в игровой форме, под музыкальное

сопровождение, побуждая детей личным эмоциональным показом.

«Гимнастика для глаз» является хорошей профилактикой нарушения зрения у детей. Такие упражнения предупреждают утомление глаз, укрепляют глазные мышцы, снимают напряжение и способствуют общему оздоровлению зрительного аппарата. В наш век информационных технологий организм детей и взрослых подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье. Не секрет, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей, даже младшего дошкольного возраста. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения является неотъемлемой частью здоровьесбережения. Нам важно не только научить ребенка выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом. Упражнения из цикла зрительной гимнастики не требуют специальных условий, их можно проводить как стоя, так и сидя на коврике или за столом. Обычно детям нравятся упражнения для глаз, они выполняют их с удовольствием. Таким образом, применяя все эти методы систематически в работе с детьми, мы не только сбережем и укрепим здоровье наших детей, но и привьем им чувство самосбережения своего здоровья, желание вести здоровый образ

жизни, что позволит им стать в будущем здоровыми и успешными людьми,

которые в свою очередь будут растить новое здоровое поколение.